FICHA DE TREINO - MISTA

ADAPTAÇÃO / 3ª E 4ª SEMANA

DIA 1

PEITO / COSTAS / BÍCEPS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	SUPINO RETO SMITH	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	SUPINO INCLINADO SMITH	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CRUCIFIXO RETO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PUXADOR ALTO ABERTO - PEGADA PRONADA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA UNILATERAL	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	HIPEREXTENSÃO (LOMBAR)	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ROSCA DIRETA C/ BARRA W	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ROSCA ALTERNADA C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA ABDOMINAL	3 SÉRIES DE 45S CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	OBS. NO FINAL DO TREINO 45 MIN CAMINHADA LEVE (120 A 140 BPMS)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - MISTA

ADAPTAÇÃO / 3ª E 4ª SEMANA

DIA 2

PERNAS/ OMBROS / TRÍCEPS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

▶	CADEIRA ADUTORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ELEVAÇÃO PÉLVICA COM BARRA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	CADEIRA EXTENSORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	MESA FLEXORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	LEG PRESS - PÉS PARALELOS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PANTURRILHA SENTADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ELEVAÇÃO FRONTAL C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	DESENVOLVIMENTO C/ HALTER SENTADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	TRÍCEPS FRANCÊS SENTADO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	TRÍCEPS PULEY CORDA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PRANCHA ABDOMINAL	4 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

OBS. NO FINAL DO TREINO 45 MIN CAMINHADA LEVE (120 A 140 BPMS)

FICHA DE TREINO

ADAPTAÇÃO / 3ª E 4ª SEMANA

DIA 3

DESCANSO

DIA 4

TREINO DIA 1

DIA 5

TREINO DIA 2

DIA 6 E 7

DESCANSO

OBS. NO FINAL DO TREINO 45 MIN CAMINHADA LEVE (120 A 140 BPMS)

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO